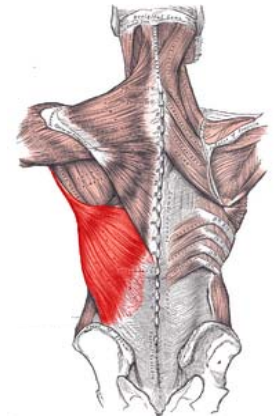


## DORSAL ANCHO

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

El **dorsal ancho** es el músculo más grande y fuerte de todo el tronco. De hecho, es el músculo que ocupa más superficie del cuerpo humano.

- **Situación:** Músculo superficial de la parte posterior del tronco
- **Forma:** Músculo ancho, aplanado y con forma triangular.
- **Recorrido:** Tiene muchos puntos de inserción, pero todas sus fibras ascienden para converger en el extremo proximal del húmero, con el propósito de actuar sobre el brazo.

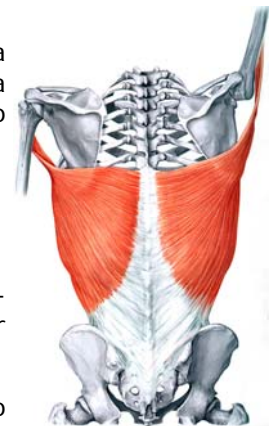


### INSERCIONES

- **Inicia** sus inserciones (cubierto por el trapecio) en las apófisis espinosas de las últimas vértebras torácicas; continuando por la línea media hasta la cresta sacra y lateralmente hasta la cresta ilíaca posterior y la cara externa de las cuatro costillas inferiores.
- **Finaliza** reuniendo todas las fibras en forma de tendón aplanado hasta la cara posterior del húmero (corredera bicipital).

### ACCIÓN (Con el tronco fijo)

- Actúa sobre el hombro con retropulsión, aducción y rotación interna del brazo. Con la retropulsión interviene directamente en los gestos de brazos de la natación y de la escalada. También actúa en gestos más cotidianos como levantar un peso del suelo o al tirar de una carga hacia atrás.



### Con el brazo fijo

- **Desde ambos lados** (p.e. colgado de la rama de un árbol) eleva el tronco, repercutiendo en una extensión de columna dorso-lumbar y en la elevación de costillas, por lo que puede considerarse un músculo inspirador secundario.
- **Desde un solo lado**, También crea lateralización y rotación del tronco hacia el mismo lado. También tiene una importante función en la marcha cuadrúpeda.

### LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- **Cresta sacra:** La podemos localizarla ascendiendo desde el coxis por la línea media del sacro.
- **Apófisis espinosas dorso-lumbares D.7 a L.5:** Podemos localizar la vértebra D.7 si contamos las protuberancias de las apófisis espinosas desde la C.7 y D.1, que son las que sobresalen más cuando flexionamos la cabeza hacia delante.
- **Cresta ilíaca:** Con las manos en la cintura palpamos el contorno superior de la pelvis. El dorsal ancho se inserta en la parte posterior.
- **Cuatro últimas costillas:** Dos dedos más arriba de la cresta ilíaca localizamos la doceava costilla. A partir de ahí podemos localizar las costillas que le siguen.
- **Húmero:** En el lado externo de la axila podemos pinzar el extremo superior del dorsal ancho que se estrecha hasta insertarse en la cara interna del húmero.



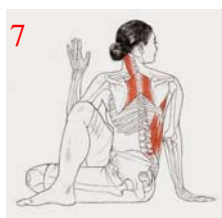
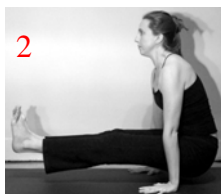
## NECESIDADES COMUNES

- Como todo músculo superficial en general, dispone de gran amplitud y potencia de movimiento. Probablemente, la gran capacidad de este músculo tenga que ver con nuestros primeros ancestros que habitaban en los árboles, trepando y colgándose de las ramas. También es primordial en el gesto de los brazos para el desplazamiento cuadrúpedo.
- Actualmente, en general no ejercitamos este gran músculo con profundidad. Lo haríamos al levantar pesos del suelo o al tirar de una carga hacia atrás. Pero, estos actos simples están cada vez más olvidados en la rutina sedentaria, por lo que el dorsal ancho suele sufrir un sistemático debilitamiento y acortamiento.
- Por lo tanto, en nuestra práctica deberíamos tener en cuenta ejercitar este músculo en profundidad, sobretodo fortaleciéndolo. Algunos excelentes ejercicios son la natación, escalada, trepar por una cuerda, colgarse de una barra alta o desplazarse con las manos al suelo.

## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Son pocos los ejercicios de yoga que ofrecen intensidad en el desarrollo de la fuerza del dorsal ancho, por lo que deberíamos tenerlos muy en cuenta. Observaremos que la mayoría de los ásanas parten del brazo como punto fijo:
- Los ásanas que ofrecen mayor intensidad son los que elevan el tronco sobre los brazos sobre la postura sentada, como tolásana, postura de la balanza FIGURA 1, o dandásana, postura del bastón presionando con las manos contra el suelo o incluso elevando las piernas FIGURA 2.
- Otros ejercicios que ofrecen cierta intensidad son los que llevan los brazos en retropulsión como purvotanásana, postura de la tabla boca arriba FIGURA 3, adhomukhásana, postura cara arriba FIGURA 4 o sarvangásana, postura de la vela con brazos extendidos al frente FIGURA 5.
- También frena la inclinación del tronco en parshvatan kumbhakásana, postura de la tabla inclinada lateral FIGURA 6
- Con el brazo fijo, el dorsal ancho colabora en torsiones de tronco como ardha Matsyendrásana, postura parcial de Matsyendra FIGURA 7, en inclinaciones laterales como en parivrtta janusirsásana, postura de cabeza a rodilla con torsión FIGURA 8, o en extensiones como en adhomukha svanásana, postura del perro cara abajo FIGURA 9.



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Un acortamiento del dorsal ancho limita el gesto de antepulsión máxima de brazos que requieren posturas como virabhadrasana I, postura del guerrero con brazos altos FIGURA 1, urdhvadhanurasana, postura del arco cara arriba FIGURA 2, adhomukhasvanasana, postura del perro cara abajo FIGURA 3 o gomukhasana, postura de cara de vaca (brazo de arriba) FIGURA 4
- Las posturas que estiran con mayor intensidad el dorsal ancho son las de máxima antepulsión del brazo combinada con la inclinación lateral hacia el lado opuesto, como en parshvatan ardha chandrasana, postura de media luna lateral FIGURA 5, parighasana, postura del pasador de puerta FIGURA 6 o parivrtta janusirsasana, postura de cabeza a rodilla con torsión FIGURA 7

